



# ACTIVITÉS

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ENVIE DE PLUS DE TONICITÉ ET DE RÉSISTANCE ?

Alors le renforcement musculaire est peut-être fait pour vous ! Happy Move vous recommande son panel d'exercices pour un aller simple vers une meilleure forme physique et une silhouette raffermie !



### SCULPT POWER STRETCH

Enchaînement de cardio, de renforcement et d'étirement.



### ABDOS / FESSIERS STRETCHING

Renforcement musculaire ciblé et étirements.



### BODY SCULPT STRETCHING

Renforcement global du corps avec ou sans matériel et étirements.



### ABDOS / TAILLE FESSIERS

Renforcement musculaire ciblé.



### POWER

(BODY BARRE).

Renforcement global du corps avec poids pour tonifier et améliorer votre conditions physique général.



### BODY SCULPT

Travail basique de renforcement musculaire généralisé.

